



# えがお



貧血検査・生活習慣病予防健診号 H27.4.24

## 4月27日(月)4年生の貧血検査・

## 生活習慣病予防健診があります。(8:30~)

☆こんなことをしらべます

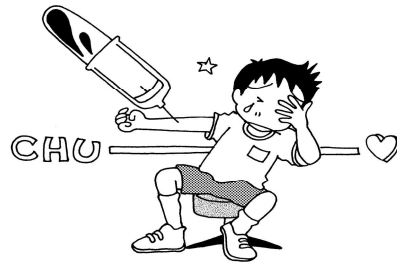
「貧血」になっていないか、将来「生活習慣病」になってしまうような体になっていないかを調べます。

☆検査のうけかた

### ① 血圧をはかります



### ② 血液を少しとります



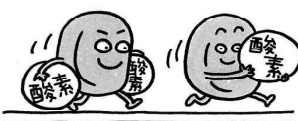
## 貧血なんでも Q & A



**Q** 貧血ってどんなこと?

貧血とは、からだ全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態のことです。赤血球が不足すると、体内の細胞に酸素が足りなくなるので、めまいがしたり、疲れやすくなったりします。また、肌がカサカサしたり、肩がこって頭が重く感じたりします。

**A** 血の中の赤血球が少ない状態



**Q A** レバーや魚介類、まめ類、海藻など、鉄分の多い食べ物です

なに？ 貧血によい食べ物って

貧血によい食べ物 (100g 中に含まれる鉄分の量)

豚のレバー……13mg	凍り豆腐……6.8mg
はまぐり(つくだに) ……7.2mg	きなこ……9.2mg
干しエビ……15.1mg	ひじき……55mg



**Q** 貧血になりやすい人っているの？

**A** 成長期の子どもは、貧血になりやすいので注意が必要！

9～18歳ごろの子どもは、身長がぐんぐん伸びたり、筋肉や血液量も増えたりする時期なので、それだけ血の中の鉄分が必要になります。ところが、かたよった食事をしたり、無理なダイエットをしたりすると、鉄分が足りなくなり、貧血になりやすくなります。特に女の子は、だんだん大人の体に変化する時期なので、注意が必要です。

# 生活習慣病ってなあに？

生活習慣病とは、運動不足や食べすぎ、好きなものばかり食べるかたよった食事など、よくない生活を続けることで引き起こる病気のことです。少し前までは「成人病」、つまり大人の病気だといわれていましたが、最近子どもたちの間でも症状がみられるようになってきました。

今の  
あなたが  
こうだと  
したら...

朝ごはんを食べないことが多い

生活リズムは日によってバラバラ

ゴロゴロしているのが好き

食事は、おなかいっぱいになれば何でもよい

いつも睡眠不足

3階に行くなら階段よりもエレベーターで

好きなものを好きなだけ食べる

将来の

あなたは...

高血圧  
血管や心臓に大きな負担がかかります

糖尿病  
全身にいろいろな病気を起こします

高脂血症  
血管の内部のコレステロールがたまって動脈硬化に。

肥満  
高血圧や心臓病などの病気を起こします

☆生活習慣病にならないように、今から気をつけましょう。